

# フォーカシング

## 1. フォーカシング

フォーカシングとは、まだ言葉にならないが何か言葉になるようなものを含んでいる「フェルトセンス」に、自分の意識を向け、フェルトセンスとの関わりを通して自分へ理解を深めていくことです。

## 2. フォーカシングの進め方

リスナーの教示に従って、フォーカサーがフォーカシングの過程を体験します。

①	空間を作る <ul style="list-style-type: none"><li>・からだの内部に注意を向ける。</li><li>・気がかりなこと・体の感じ・生活の気分などを、自分に問いかける。</li><li>・心の中に「クリアリング・ア・スペース」を作り、一つ一つ適切な場所に「置いていく」。</li><li>・それに巻き込まれないように、少し距離をとって眺める。</li></ul>
②	フェルト・センスを見つける <ul style="list-style-type: none"><li>・置いてみた事柄の中から、今、ここで見つめてみたい事柄の一つを選ぶ。</li><li>・その存在を認め、関係を持つ。</li><li>・それについて、身体感覚、感情、イメージ、具体のエピソードなどを感じる。</li></ul>
③	取っ手（ハンドル）をつける <ul style="list-style-type: none"><li>・フェルトセンスを言い表す適切な言葉やイメージを探す。</li><li>・フェルトセンスに名前を付ける。</li></ul>
④	共鳴する <ul style="list-style-type: none"><li>・取っ手を数回自分の中で響かせ試してみる。</li><li>・フェルトセンスや取っ手が適切でないと思ったら、3へ戻る。</li></ul>
⑤	尋ねる <ul style="list-style-type: none"><li>・フェルトセンスに触れ、一緒にいる。</li><li>・いろいろな質問をして、そこから新しい気づきが生じるのを待つ。</li></ul>
⑥	受け取る <ul style="list-style-type: none"><li>・フェルトセンスから出てきたものを大切に受け取る。</li></ul>

### 3. フォーカシング指向心理療法

- ・カウンセリングでは、問題や悩みの核心は感情にあると考え、感情を表出した言葉に焦点を当てた応答をすることが多い。しかし、言語化された感情語はその元にある多くの感覚を代表したものであり、多くの感覚を捨象したものです。
- ・フォーカシング指向心理療法では、表出された言葉の元にある、伝えきれない、言葉になっていない感覚、「フェルトセンス」に焦点を当てます。クライアントが自分のフェルトセンスに触れるように働きかけたり、クライアントのフェルトセンスを追体験して本物の共感をしようとしています。
- ・例えば、フェルトセンスを感じられそうな所を取り上げて「そこに何かありそうですか」と質問したり、「その感じをもうしばらく味わってもらえますか」と指示したり、もう一度体験やフェルトセンスに再帰してもらうためにクライアントの言葉をそのまま伝え返したり、クライアントの体験から感じ取ったフェルトセンスをカウンセラー自身の言葉で伝え返したりします。